



給食だより

市のHPでも
読めます！



令和6年度 11月号
那須烏山市学校給食センター
TEL: 88-2135
FAX: 88-0168

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう

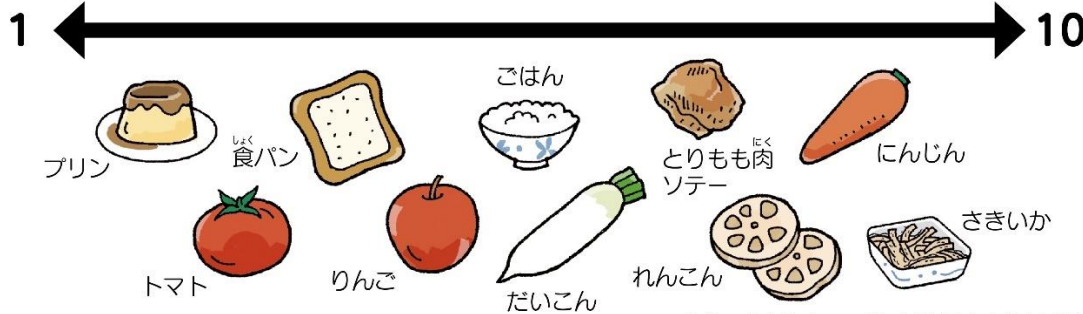


よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

想像してみよう！

給食を支える人びと



農家さん



漁師さん



食べ物を
運ぶ人



家の人



栄養士や
調理員さん

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずいただきましょう。



オリジナル献立が登場します！！

「オリジナル献立」は児童生徒の食に対する興味・関心を、より一層高めることを目的として、今までに学習した内容を生かしながら献立を考えます。

今月は、烏山中学校のオリジナル献立です。2月までの期間に各学校のオリジナルな献立が登場します。お楽しみに！

11/28 (木)
烏山中学校オリジナル献立

わかめごはん 牛乳
鶏肉のから揚げ
のり酢和え 豚汁
レモンタルト

